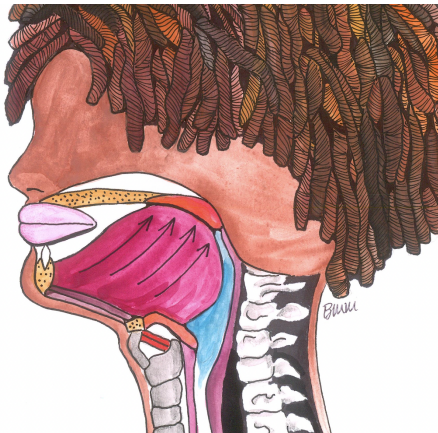


Deglución Fuerte (Deglución Forzada)

Instrucciones:

- ✓ Intente acumular saliva en su boca.
- ✓ Mantenga sus labios cerrados firmemente, degluta tan fuerte como pueda.
¡Imagine que está deglutiendo una pelota de golf!
- ✓ Cuando esté deglutiendo, recuerde tensar todos los músculos con la mayor fuerza posible, especialmente los músculos de la lengua hasta el paladar.

Consejos: Tome un breve descanso antes de repetir el ejercicio. Puede utilizar una botella de spray para humedecer su boca antes de volver a deglutir.



Por favor realice este ejercicio:

¿Por qué utilizar la Deglución forzada?

El objetivo es limpiar los residuos en la boca o garganta. Esto se logra mejorando la cantidad y la duración en que se mueven las estructuras deglutorias y generan presión.

Referencias: Original artwork by Becky Mitchum, MS, CCC-SLP, CBIS.

Johnson, D., Herring, H., & Daniels, S. (2014). Dysphagia management in stroke rehab. *Curr Phys Med Rehab Rep*, 2, 207-218.

Groher, M., & Crary, M. (2020). *Dysphagia: Clinical Management in Adults and Children*, 3rd ed. Elsevier.